



OPTIMALISASI MANFAAT TEKNIK PIJAT MARMET SEBAGAI METODE KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF

Ervina Yuni Rajadiah¹, Cipta Pramana², Siti Fadhilah³

Sekolah Tinggi Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta^{1,2,3}

Email Korespondensi: yunirajadiah@gmail.com[✉]

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

28 Mei 2024

Diterima:

20 Juni 2024

Diterbitkan:

21 Juni 2024

Kata Kunci:

Edukasi;
ASI Eksklusif;
Pijat Marmet;
Ibu Menyusui;
Kelancaran ASI.

ABSTRAK

Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat banyak namun prevalensi pemberian ASI masih relatif rendah. Ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui disebabkan produksi dan sekresi ASI yang sedikit di hari-hari pertama sehingga ibu enggan untuk menyusui bayinya. Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah masih banyak ibu yang belum mengetahui apa itu pijat marmet. Kegiatan PKM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Sasaran PKM yaitu ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah. Metode edukasi dengan pre test dan post test, pemberian materi dan praktik. Hasil kegiatan edukasi ada peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan rata-rata pretest berpengetahuan baik 20% dan rata-rata post test berpengetahuan baik 75%, serta ibu menyusui dapat melakukan praktik pijat marmet. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang asi eksklusif dan keterampilan pijat marmet sebagai metode keberhasilan menyusui.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Air susu ibu merupakan suatu cairan kompleks dengan sejumlah besar protein, sel, dan komponen lainnya. Pengetahuan tentang pengaruh menyusui pada bayi terus meningkat, termasuk pengaruh langsung dan tidak langsung pada sistem imun. ASI kaya dengan berbagai faktor aktif khususnya antibodi (Maryam et al., 2020). Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu program yang dicanangkan oleh pemerintah untuk mengurangi kematian bayi. ASI juga dapat melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, seperti diare, otitis media dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah. Kolostrum ASI mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (Maryam et al., 2020).

Menyusui merupakan kejadian alamiah. Namun, untuk dapat berhasil menyusui dengan optimal, seorang ibu harus mengetahui tentang air susu ibu (ASI) itu sendiri serta penatalaksanaan menyusui. Kegagalan menyusui sering disebabkan karena faktor psikologis ibu pada hari-hari awal proses menyusui. Ibu sering merasa takut kalau ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayinya. Idealnya, proses menyusui dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan. Bayi yang lahir cukup bulan memiliki naluri untuk menyusu 20 - 30 menit setelah dilahirkan. Pada jam-jam pertama, bayi relatif tenang dan memiliki keinginan untuk menyusu. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan banyak ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui karena produksi dan ejeksi ASI yang sedikit di hari-hari pertama sehingga ibu enggan untuk menyusui bayinya (Damanik & Suwardi, 2023).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2021, Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat banyak namun sayang prevalensi pemberian ASI masih relatif rendah. Hal ini dibuktikan negara-negara yang memberikan ASI eksklusif hanya 42% dan ditargetkan meningkat mencapai 75% pada tahun 2020 (World Health Organization dan UNICEF, 2021). Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat

hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (WHO, 2023).

Di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah masih banyak ibu yang kurang mendapatkan informasi yang memadai tentang pentingnya ASI eksklusif dan manfaatnya bagi kesehatan bayi. Kekurangan pengetahuan ini bisa menjadi hambatan dalam menerapkan praktik ASI eksklusif. Serta kurangnya dukungan dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk keberhasilan ASI eksklusif. Namun, seringkali dukungan ini kurang, baik karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif maupun karena faktor-faktor budaya atau sosial. Masalah Kesehatan Ibu beberapa ibu mungkin mengalami masalah kesehatan yang membuat mereka sulit untuk memberikan ASI eksklusif, seperti masalah kesehatan mental atau fisik, atau bahkan kesibukan yang tinggi di tempat kerja. Pola makan ibu juga dapat mempengaruhi kualitas ASI yang dihasilkan. Kurangnya pola makan yang sehat atau gizi yang cukup pada ibu dapat memengaruhi kualitas ASI yang diberikan pada bayi. Peran dalam mendukung praktik ASI eksklusif juga penting. Kurangnya dukungan dari pasangan atau anggota keluarga.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Optimalisasi Manfaat Teknik Pijat Marmet sebagai Metode Keberhasilan ASI Eksklusif“ pada ibu menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan upaya memperlancar produksi ASI di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah. Kegiatan edukasi ini belum pernah dilaksanakan di PMB Ervina Yuni Rajadiah. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk tercapainya ASI eksklusif dengan metode pijat marmet pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2024. Kegiatan dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media leaflet dan praktek langsung pijat marmet. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan test dengan kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pijat marmet. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu menyusui untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan nomor kontak ibu menyusui yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi dan praktik. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu menyusui melalui pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Ervina Yuni Rajadiah pada tanggal 11 Februari 2024. Tim PKM melaksanakan kegiatan PKM dengan beberapa tahapan yang meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang hasilnya diuraikan sebagai berikut:

1. tahap pertama yaitu kegiatan Pre-test, dilakukan test dengan kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pijat marmet. Kegiatan ini dilakukan

dengan meminta ibu menyusui untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.

2. Tahap kedua yaitu pendataan nomor kontak ibu menyusui yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi dan praktik. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu menyusui melalui pengisian kuesioner.

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Pretest Pengetahuan Ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat marmet

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Pre test	4	20	6	30	10	50	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ada pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat marmet pada pretest sebagian besar kurang.

Tabel 2 posttest Pengetahuan Ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat marmet

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Post test	15	75	4	20	1	5	20	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat marmet. Hasil pre test terbanyak ibu berpengetahuan kurang dan setelah didedikasi pengetahuan ibu meningkat menjadi baik (75%). Pengabdian masyarakat tentang pijat marmet telah memberikan dampak positif yang signifikan pada peserta dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Peserta tidak hanya memahami teknik pijat marmet dengan baik, tetapi juga merasa percaya diri untuk menerapkannya dalam praktik sehari-hari. Hal ini merupakan langkah penting menuju optimalisasi dukungan bagi ibu yang menyusui.

Pijat marmet telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI ((Maryam et al., 2020) Dengan demikian, implementasi pijat marmet dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung praktik ASI eksklusif di masyarakat. Penting untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. Langkah-langkah ini juga perlu didukung oleh sosialisasi yang lebih luas dan kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan agar praktik pijat marmet dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang ada. Dengan demikian, optimalisasi pijat marmet dapat menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di masyarakat.

Kegiatan tindak lanjut untuk melakukan sosialisasi yang lebih luas tentang pijat marmet kepada masyarakat umum, termasuk kepada keluarga dan komunitas, untuk meningkatkan kesadaran akan praktik ini sebagai metode pendukung dalam menyusui dan melakukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap implementasi praktik pijat marmet di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang.



Gambar 1 Edukasi optimalisasi pijat marmet pada ibu menyusui



Gambar 2 Tim PKM sedang Menyampaikan materi



Gambar 3 Teknik pijat marmet

PENUTUP

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa implementasi pijat marmet telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Peserta menunjukkan partisipasi aktif, peningkatan pengetahuan tentang asi eksklusif, pemahaman yang baik tentang teknik pijat marmet, serta kesediaan untuk mengimplementasikan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya pelatihan intensif dan dukungan dari tenaga kesehatan selama kegiatan pengabdian ini juga berkontribusi terhadap keberhasilan program. Interaksi antara tenaga kesehatan dan peserta mendorong terciptanya lingkungan yang suportif dan memberikan motivasi tambahan bagi para ibu untuk konsisten dalam memberikan ASI eksklusif. Hasil ini diharapkan dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di daerah lain, serta menjadi dasar untuk pengembangan program berkelanjutan yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada ibu menyusui pasien Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Ervina Tangerang yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., & Suwardi, S. (2023). Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 49–58. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2800>
- Maryam, B., Sastrawan, S., & Menap, M. (2020). Pijat Marmet Sebagai Solusi Produksi Asi Ibu Menyusui Di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 32–34. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1147>
- Oktaviasari, D., & Nugraheni, R. (2020). PentingnyaPemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) The Importance Of Exclusive Breastfeeding And Complementary Breastfeeding (Mp-Asi) In An Effort To Support The First 1000 Days Of Life Moveme. *Journal of Community Engagement and Employment*, 3(1), 24–29. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Perdana, M., & Yulsardi, R. P. (2016). *JURNAL IPTEKS TERAPAN* Research of Applied Science and Education V9.i4 (276-284). *Jurnal Ipteks Terapan*, 10, 276–282.
- WHO. (2023). *Bersama-sama, dukung ibu sukses menyusui dan bekerja*. World Health Organization. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
- Yunita Lestari, Has'ad Rahman Attamimi, N. L. (2021). PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS UNIT II SUMBAWA TAHUN 2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 903.